Nr. 14. Cena 70 gr.



# MŁODA MATKA

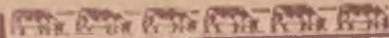




*Jan Rembowski*

DWUTYGODNIK POŚWIĘCONY ZDROWIU I WYCHOWANIU DZIECKA DO LAT 7-MIU

PISMO POPIERANE PRZEZ POLSKIE TOWARZYSTWO PEDJATRYCZNE





TAKI DUŻY!!!

a z każdym dniem jeszcze większy. Matka mówi: „Rośnie w oczach!“

Nic dziwnego, NESTLÉ'A MĄCZKA DLA DZIECI służy mu doskonale.

Skład tego produktu, oparty na ściśle naukowych podstawach, czyni z niej pełnowartościowy pokarm dla dzieci.



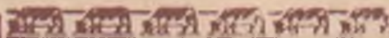

NESTLE AND ANGLO-SWISS CONDENSED MILK CO.
Cham-Vevey (Szwajcarja)
Oddział na Polskę:
Gdańsk Krebsmarkt 7/8.

Po otrzymaniu tego kuponu wysyłamy bezpłatnie próbną puszkę Nestlé'a mączki dla dzieci oraz broszurkę: „Rady Lekarskie dla młodych matek“.

Nazwisko: ______________________

Miejscowość: ______________________

Ulica i Nr.: ______________________



# ROCZNIKI

dwutygodnika

## „MŁODA MATKA“

rok 1927 Zł. 8

rok 1928 bez №№ 13 i 14 Zł. 9

DO NABYCIA W ADMINISTRACJI PISMA

NA PROWINCJĘ

wysyłamy tylko po otrzymaniu gotówki

P. K. O 14555.

ROK III. Nr. 14

# MŁODA MATKA

DWUTYGODNIK POŚWIĘCONY ZDROWIU I WYCHOWANIU DZIECKA DO LAT SIEDMIU

POPIERANY PRZEZ POLSKIE TOWARZYSTWO PEDJATRYCZNE

*DRUGI ZESZYT LIPCOWY 1929 R.*





W OGRÓDKU NA LETNISKU

# Jak mogą wykorzystać dzień świąteczny dzieci, przebywające latem w mieście

Przekonywanie, iż wyjazd na wieś jest bardziej pożądany niż przebywanie w murach miasta byłoby wyłamywaniem otwartych drzwi. Przebywanie przez kilka miesięcy poza miastem, wykorzystanie wszystkich zalet wsi, powietrza, słońca, ruchu działa niezwykle korzystnie na ustrój dziecka.

Niestety warunki układają się nie zawsze pomyślnie i niekiedy nietylko ze względów materjalnych wyjazd na letnisko jest niemożliwy. Postarajmy się wtedy stworzyć dziecku jak najlepsze warunki pobytu w mieście.



*Na słoneczku*

W dzień powszedni dziecko powinno od wczesnego ranka do zmroku przebywać w ogrodzie lub na plaży. Drugie śniadanie i podwieczorek zabierać należy ze sobą, by nie tracić zbytniego czasu na powrót do domu. Niemowlęta karmione są na powietrzu, jeśli zaś są dokarmiane, to zagrzanie butelki z gotową mieszanką nie przedstawi zbyt wielkiej trudności w ogrodach, w których istnieją specjalne pawilony i pijalnie mleka dla dzieci.

O ile dzień powszedni można spędzić w mieście stosunkowo bez wielkiego trudu, a z korzyścią dla dziecka, to niedziela i święta są dlań męczarnią. Parki, ogrody, plaża są przepełnione wszędzie zgiełk, tumany pyłu unoszą się w powietrzu — wszystko to stwarza najnieznośniejsze warunki dla dziecka.

Jedynym ratunkiem jest ucieczka za miasto do pobliskich letnisk, lub terenów wycieczkowych. W Europie zachodniej jednodniowy wyjazd na wieś stał się ogólnie przyjętym zwyczajem. Camping jest tam niezmiernie ułatwiony dzięki wygodnej komunikacji podmiejskiej tramwajami, kolejkami i samochodami. Jadłodajnie podmiejskie przygotowane są na liczny zjazd wycieczkowiczów i dzięki temu aprowizacja jest ułatwiona. Wycieczkowicze nie gnieżdżą się w zajazdach lub mleczarniach, wprost przeciwnie, każdy stara się usadowić z rodziną na uboczu, na skraju lasu lub nad rzeką. Ochroną od deszczu jest przezornie zabrany ze sobą namiot. Prowjant zabiera się w obszernym plecaku, w termosach znajduje się gorące mleko, a niewielka ma-

szynka spirytusowa ułatwia przyrządzenie gorących potraw i uniezależnia wycieczkowiczów od jadłodajni. W ostateczności, jeden dzień bezmięsny, a obiad bez zupy nie wyrządzi nikomu krzywdy. Jaja, wędlina, mleko, ser, masło, pieczywo i owoce zupełnie wystarczą dla zaspokojenia głodu.

W warunkach sprzyjających rodziny zmuszone do przebywania latem w mieście wyjeżdżają na wieś już dnia poprzedzającego święto po skończonych zajęciach t. j. o 2—3. pp. Weekend—koniec tygodnia około 1½ doby, spędza się na łonie przyrody. Spokój, cisza, swoboda ruchów działają pokrzepiająco zarówno na organizm dorosłych jak i dziecka.

W naszych warunkach weekend i camping są jeszcze niestety b. utrudnione. Nie odgrywają tu jedynie roli złe warunki komunikacyjne i warunki bezpieczeństwa w okolicach podmiejskich, ile pewna bierność i niechęć wysilenia się celem zdobycia zdrowia. W najlepszym razie wyjeżdża się do marnego letniska podmiejskiego i kilka godzin przebywa przy stoliku restauracyjnym w ogródku. Nie umiemy wyrzec się pewnych wygód codziennego życia, nocleg w namiocie uważamy za szaleństwo, które napewno pociągnie za sobą „przeziębienie“ dziecka. Przyczyną nieprzychylnego stosunku do campingu jest brak zbliżenia z przyrodą w społeczeństwie starszem, do której przywiązanie powinno być wpajane od dziecka. Być może, iż przyszłe pokolenie, inaczej wychowane niż nasze, w bliższym przebywając kontakcie z naturą, zrozumie znaczenie jej dla zdrowia.

A teraz nieco uwag czysto praktycznych.

Wyjazd połączony z noclegiem pod namiotem można przedsięwziąć jedynie z dziećmi starszemi powyżej 5 lat. Dla dzieci młodszych byłoby to zbyt męczące. Za posłanie w namiocie służy słoma lub siano pokryte brezentem.

Ważną rzeczą jest trafny wybór miejsca na rozbicie namiotu. Unikać



*Pod parasolką*

należy sąsiedztwa drogi ze względu na kurz podnoszony przez przejeżdżające pojazdy. Sąsiedztwo rzeki jest pożądane, nie należy jednak rozlokowywać się na samym brzegu ze względu na wilgotność gruntu. Najlepiej „obóz“ założyć na skraju lasu w miejscu częściowo zacienionem. Należy dzieci chronić przed zbytniem naświetlaniem promieniami słońca w obawie przed porażeniem słonecznem. Jedynem ubraniem dzieci po-

winno być kostjum kąpielowy i nakrycie głowy.

W kwestji pożywienia dzieci nadmienić należy, że jakkolwiek nie napotyka ono na rzadne trudności, o



*W lasku*

czem już poprzednio wzmiankowaliśmy, to jednak należy pamiętać o nie mieszaniu pokarmów, gdyż w przeciwnym razie występują zaburzenia żołądkowe. Mleko, owoce, jarzyny a potem wszystkiem zimna surowa woda mogą łatwo wywołać biegunkę u dziecka. Zmęczenie i przegrzanie dziecka odgrywa w tym wypadku niepodrzędną rolę.

Z tego względu musimy technikę wyjazdu tak uprościć, aby dziecko nie odczuło ciężaru niewygód przejazdu i rozlokowania się. Miejsce wycieczki z góry musimy upatrzyć. W ten sposób nie tracimy czasu na wybór odpowiedniego legowiska. Wyjazd rano, jeżeli nocowanie pod namiotem uznamy za niemożliwe z pewnych względów do wykonania, powinien odbyć się możliwie wcześnie. Unikamy dzięki temu wędrowania po słońcu podczas największego upału w południe, który męczy dziecko i niweczy wszelkie korzyści wycieczki. Namiot i wszelkie niezbędne dla campingu przedmioty pozostawiamy na przechowanie u okolicznych mieszkańców, przez co znacznie ułatwiamy sobie następne wycieczki za miasto.

Trochę dobrej woli i niewielka doza energji są konieczne, a osiągamy wyniki nietylko dla zdrowia, lecz również i dla psychiki dziecka. Nie czuje się już ono pokrzywdzone przez pozostanie latem w mieście. Nawet jednodniowy pobyt na wsi napełnia dziecko radością życia, tak niezbędną dla normalnego rozwoju.

**Dr. Paweł Baumryter.**



# Najczęstsze przykłady przegrzewania niemowląt

W poprzednim artykule omówiona została sprawa przegrzewania dzieci. W związku z tem zamierzam przytoczyć parę najbardziej rozpowszechnionych przykładów, które zilustrują, jak często spotykamy się z przegrzewaniem w życiu codziennem.

Na pierwszem miejscu postawiłabym sprawę należytego wietrzenia mieszkań. Zdawałoby się, że latem nie powinna istnieć obawa przed nadmiarem powietrza. Niestety, nawet w tej najcieplejszej porze roku niedostateczne otwieranie okien albo wręcz zamykanie okna jest na porządku dziennym. Przyczyną zamykania okien latem jest przeważnie rozpowszechniona obawa „przeciągu". Zwłaszcza w pokojach, w których drzwi umieszczone są nawprost okien — okna są prawie zawsze zamknięte. „Nie mogę okna otworzyć, w tym pokoju stale jest przeciąg, a moje maleństwo jest b. skłonne do przeziębień".

Trudno bywa czasem matce takiej wytłumaczyć, że właściwie ona tę skłonność potęguje nieprawidłowem postępowaniem. Pobyt dziecka w dusznym, niewietrzonym pokoju uniemożliwia oddawanie ciepła zapomocą parowania, przyczyniając się zatem do przegrzania dziecka.

Zwłaszcza na noc odbywa się szczelne zamykanie okien — spotykamy się z tem prawie w co drugim domu. „Noce są teraz zupełnie chłodne" słyszymy z ust niejednej mamusi w upalny dzień lipcowy. Skoro zaś noce są chłodne, to może zimno i przy zamkniętem oknie — i tu zaczyna się opakowywanie dzieciaka na noc w koce i beciki, a czasami, zwłaszcza przy najmniejszem niedomaganiu dzieci — palenie w piecu nawet latem.

Ileż to razy sądzonem jest nam podziwiać obfitość pościeli w łóżeczku dziecinnem: dziecko leży na beciku z pierzy, nakryte podwójną — poczwórną kołderką lub dużą poduszką; na krawędziach łóżka pozawieszane kołderki, prześcieradełka — o dostępie powietrza w tych warunkach mowy niema, zaś warunki do przegrzania dzieci wprost idealne.

Do stałych a niezbędnych części pościeli niemowlęcej należy ceratka. Nie przeczę, że ceratka jest do pewnego wieku konieczna, lecz winna ona mieć odpowiednio ograniczone wymiary. Zbyt jednak często widujemy prawie całe prześcieradełka ceratowe, które oczywiste nie dopuszczają powietrza, przez co znów wzmagają pocenie się dzieci. Dziecko wynoszone na spacer czy to w poduszce, czy w kołderce, bywa wielokrotnie zawijane w taką ceratkę od stóp aż pod paszki — zbytecznem jest chyba dodawać, że o przegrzanie w takich warunkach jest nietrudno.

Przyczyny „przeziębienia się“ niemowląt matki doszukują się często w przyzwyczajeniu dzieci odkrywać się podczas snu. Ponieważ ciągłe czuwanie — czy dziecko, aby jest przykryte — jest oczywiście uciążliwe, matki radzą sobie w nader dowcipny i tem niemniej szkodliwy dla maleństwa sposób: sypiają razem z dzieckiem. Pomijam wszelkie inne ujemne strony tego postępowania, przypomnę tylko, że jest to również moment do ewentualnego przegrzania dziecka.

Nieraz byłam świadkiem, jak w parku, ogrodzie mamusia zwierza się znajomej ze swoich trosk:

„Radzą mi, żeby dziecko spało na powietrzu, czy to możliwe, proszę patrzeć jak się maleństwo spociło, napewno teraz przeziębi się“. Przyglądam się dziecku, jest rzeczywiście b. spocone. Ale biedactwo to spało w pończoszkach, koszulce i kaftaniku ciepłym, na beciku z pierza, nakryte kołderką; ceratka, miast zwykłych małych rozmiarów, zajmuje całą długość i szerokość wózka — cóż więc dziwnego, że taki sen na powietrzu nie przynosi zapowiedzianych przez doradców skutków, lecz przeciwnie wyraźnie dziecku szkodzi.

Musimy również przyznać, że większość wózków dziecięcych absolutnie nie odpowiada swemu zadaniu, jak np. modne wózki amerykańskie, do których zupełnie prawie niema dostępu powietrza, zwłaszcza, gdy jeszcze nastawiamy budę, dla uniknięcia „nadmiaru słońca lub nadmiaru wiatru“.

Tych parę zaledwie przykładów niechaj będą przestrogą i napomnieniem: Dostateczny dopływ powietrza czy to w formie starannego systematycznego wietrzenia mieszkania, racjonalnego ubierania dzieci, w mieszkaniu i na dworze — uchroni niejedno dziecko od przykrych następstw przegrzewania.

**Dr. T. Marjanko-Lewenfiszowa.**

# O przegrzewaniu dzieci

Ustrój ludzki posiada bardzo złożony aparat, mający na celu utrzymywanie ciepłoty ciała na stałym określonym poziomie. Większe odchylenie od tego poziomu może pociągnąć za sobą poważniejsze zaburzenia.

Sposób, w jaki ustrój ludzki broni się przed oziębieniem, pomijam całkowicie. Przed przegrzaniem zaś ustrój broni się w pierwszym rzędzie zapomocą rozszerzania naczyń obwodowych. Zetknięcie się dużej ilości krwi z powierzchnią skóry powoduje większe oddanie ciepła nazewnątrz, oprócz tego, na skutek pocenia się i parowania wody z powierzchni skórnej, ustrój również traci większą ilość ciepła. Duża utrata ciepła za-

chodzi też na drodze przyspieszenia oddechu i zwiększonego parowania z powierzchni płuc.

Jak wiemy, stopień parowania jest ściśle uzależniony od stężenia pary wodnej w otaczającem powietrzu. Im mniej pary wodnej zawiera otaczające powietrze, tem łatwiej odbywa się parowanie. Jest to fakt ogromnego znaczenia dla ustroju ludzkiego. Wiemy, że palacze przy piecach, którzy muszą pracować w bardzo rozgrzanem powietrzu, pracują nawpół nago, ułatwia to parowanie z powierzchni ciała i powoduje pożądaną utratę ciepła.

Z jakim jednak rodzajem przegrzania możemy się spotkać u dziecka?

Wyobraźmy sobie dziecko, które całkowicie nago znajduje się pod działaniem promieni słonecznych. Promienie słoneczne nagrzewają powierzchnię skóry, aparat obronny rozpoczyna swą pracę. Parowanie ze skóry nie jest tu zahamowane, ustrój jest w stanie uchronić się przed przegrzaniem. Nie ulega wątpliwości jednak, że mocniejsze zadziałanie promieni słonecznych może również pociągnąć za sobą niepożądane skutki w postaci mocnego odczynu skórnego, o którym już parokrotnie mówiłem. Oprócz tego, przy zbyt długiem i intensywnem działaniu, aparat regulujący może nie wydołać zadaniu i wystąpią niepożądane skutki przegrzania dziecka. Lecz należy przyznać, że w życiu codziennem rzadko spotykamy się z tego rodzaju przegrzaniem dzieci, gdyż rodzice sami wyczuwają możność podobnego uszkodzenia.

Inaczej jednak przedstawia się sprawa z dzieckiem, które podczas upalnych dni będzie znajdowało się w przegrzanym, nieprzewietrzonym pokoju, otulone w poduszki, koce, kołdry lub gdy nawet będzie leżało w wózku w tej poduszce i pod temi kocami na powietrzu. My żyjemy w „atmosferze swych ubrań“. Dla naszego ciała otaczającem nas powietrzem jest w pierwszym rzędzie powietrze, znajdujące się pomiędzy ciałem a bielizną, pomiędzy bielizną a ubraniem i t. d. Dziecko więc w tych warunkach w upalny dzień jest pozbawione najważniejszego sposobu zwalczania przegrzania, jest pozbawione oddawania ciepła zapomocą parowania. „Atmosfera‘ poduszki, koca szybko zostaje nasycona parą wodną. Parowanie więc z powierzchni skóry ustaje, gdyż brak przewiewu nie usuwa nagromadzonej pary wodnej. Należy często podziwiać sprawność ustroju dziecięcego, który zwalcza przegrzewanie, nie zważając na to, że jest pogrążony w pierzynę, otulony kocem i włożony do przegrzanego, nie dającego się zupełnie przewietrzyć głębokiego wózka ceratowego.

Lecz należy pamiętać o tem, że podobne przegrzanie nie mija bezkarnie dla ustroju; każde przegrzanie osłabia ustrój, wyczerpuje jego siły obronne. Oprócz tego, uszkodzenia te sumują się powoli i mogą uzewnętrznić się w postaci ciężkiego schorzenia. Te objawy, które zdawa-

łoby się na pierwszy rzut oka nic nie mają wspólnego z przegrzaniem, sa jednak przegrzaniem wywołane. Jednem z najczęściej napotykanych zjawisk, spowodowanem systematycznem przegrzewaniem dziecka, jest załamanie się jego zdolności trawiennych, biegunka, wymioty, tak często napotykane u dzieci w miesiącach letnich, niejednokrotnie wyrastają na podłożu systematycznego przegrzewania dzieci. Ogólne osłabienie dziecka, zmniejszenie się jego odporności na sprawy kataralne również często są spowodowane tym samym czynnikiem. **Dr. S. Popowski.**



# Czy można latem niemowlęta przewijać na powietrzu?

Dzień letni, pogodny, ciepły. W ogrodzie mnóstwo wózków z małemi dziećmi. Naogół w świecie dziecięcym spokój i cisza. Tylko, od czasu do czasu słychać płacz maleństwa i po chwili widać, jak pojedyńcze wózki wyjeżdżają z ogrodu.

Czy to już nadszedł czas powrotu dzieci do domu? Ale dlaczego tylko niektóre dzieci wracają? Co za przyczyna skraca tym dzieciom pobyt w zacisznym ogrodzie?

Jeżeli zwrócimy się z zapytaniem do spieszących do domu matek, to dowiemy się, że przyczyną opuszczania ogrodu, o tak dobrej dla spaceru porze, są mokre pieluszki i potrzeba szybkiego przewinięcia niemowlęcia.

Czy to jest słuszne? Czy ta rzecz powinna pozbawiać dziecko pobytu na świeżem powietrzu? Czy nie należy rozwiązać tej sprawy w ten sposób, aby niemowlę przewijać na miejscu, na powietrzu, bez jakiejkolwiek obawy o przeziębienie dziecka?

Muszę z całą kategorycznością odpowiedzieć, że tak. Z całym spokojem możemy dziecko przewijać na powietrzu, dodam nawet — bez względu na temperaturę powietrza. Chwilowe odkrycie dziecka nie może wyrządzić mu krzywdy.

W pogodny, ciepły dzień sprawa ta w żadnym razie nie powinna nasuwać wątpliwości, przecież temperatura otaczającego powietrza jest niejednokrotnie, a nawet przeważnie wyższa od ciepłoty w pokoju, w którym bez wahania przewijamy i kąpiemy niemowlę.

A wiatr? ten też nie może być przeszkodą przy przewijaniu dziecka na powietrzu. Nawet przy pogodzie wietrznej znajdzie się w ogrodzie zaciszne miejsce, gdzie bez obawy można przewinąć niemowlę.

Zresztą, w zależności od pogody. czas trwania tego prostego zabiegu

może być odpowiednio zmniejszony. Przy dobrych chęciach można skrócić go do minimum, to jest trwać on może zaledwie kilkanaście sekund.

Już przed odwinięciem niemowlęcia należy przygotować pieluszki, a potem szybkim ruchem usunąć mokre, osuszyć dziecko i równie szybko podłożyć suche.

Trzeba pamiętać o tem, że wszelkie katary niemowląt spowodowane są zarażeniem się dziecka od osób zakatarzonych, a nie chwilową zmianą temperatury.

Daleko szkodliwszem jest dla dziecka leżenie w mokrych pieluszkach przez kilkanaście minut t. j. czas potrzebny do powrotu do domu. Leżenie w mokrych pieluszkach powoduje wyprzenia. A najważniejsze, że dziecku powracającemu na przewinięcie do domu, ograniczamy pobyt na świeżem powietrzu.

Nadmienię, że są oczywiście matki, które przewinięcia na powietrzu się nie obawiają. Te zaś, które tego nie czynią, muszę jeszcze raz uspokoić i zapewnić, że przewijanie na powietrzu nie jest szkodliwe, a jak już wyżej wspomniałam ma tylko dodatnie cechy.

Po zmianie pieluszek dziecko bardzo szybko uzyskuje humor i spokojnie może korzystać z dalszego pobytu na świeżem powietrzu.

W zimne dni, można przewinąć dziecko, osłaniając je kocykiem, ale i to, jak wspomniałam uprzednio. przy odpowiednio szybkiem przewijaniu jest zupełnie zbyteczne.

**Dr. Z. Glińska.**

# Nie bójmy się wody

Utarła się już w naszem społeczeństwie niechęć do wody. Kąpanie się w rzece czy w stawie uważane jest za coś niepożądanego. Plaża posiada pewien posmak czegoś bardzo nie comme il faut. Pływanie zaś, to coś tak obcego naszemu społeczeństwu, że naprawdę trudno spotkać się z człowiekiem, który umie pływać. Jednem słowem nie lubimy wody! Ta obawa, która wynika w bardzo znacznym stopniu z nieznajomości jej, nieumiejętności opanowania i braku zdolności pływackich, daje się odczuć dzieciom dużo silniej niż dorosłym.

Matka, która nie wie co woda, która na dźwięk słowa pływanie, przypomina sobie całoroczną kronikę utopień i która człowieka umiejącego pływać traktuje jak niezupełnie normalnego, nie może przecież pozwolić swym latoroślom na to, aby w wodzie się nurzały, bo jej obawa o całość dziecka na to nie pozwala. Powtarza się tu po raz niewiadomo który w życiu ten sam objaw, jaki widzimy często u dzieci, które nie chcą włożyć nowego ubrania, bo jest nowe i nieznane! Rodzice sami wody nie znają, więc się jej boją.

Gdy patrzę na te, już zresztą bardziej liberalne matki, które z przerażonem często obliczem biegają po

brzegu morza lub rzeki, zganiając swe potomstwo w kupkę i nie pozwalając na „żadne mi tam pływanie“, mimowoli nasuwa mi się porównanie. Przychodzą na myśl te cudowne opisy zabaw i gier jakie na wodzie



*Brodzenie*

człowiek wyczyniać może. Przychodzą na myśl wszystkie tak liczne i tak dodatnie cechy wody nam zupełnie prawie nieznanej.

Bo trzeba wiedzieć, że woda to jedno z tych lekarstw, których w żadnej aptece dostać nie można. Woda jest tak, jak powietrze i słońce potrzebna dla organizmu.

Jeśli już będziemy rozpatrywali dodatnie cechy wody z punktu widzenia lekarskiego, to należy powiedzieć, że kąpiel w chłodnej wodzie wpływa b. dodatnio na obieg krwi, akcję oddechu, przemianę materji, oczyszcza skórę, dając jej możność oddychania wszystkiemi porami, powoduje odkładanie się podściółki tłuszczowej (dla wyrównania ubytku ciepła), no i wreszcie działa b. dodatnio pośrednio: kąpać się trzeba nago, a więc odsłaniać się musi ciało całe i stąd wtórnych korzyści cała masa.

Kąpiel a nadewszystko pływanie wpływa na charakter, daje chęć do pracy, daje to, co nazywamy pogodą ducha.

Czytając to wszystko powie ktoś: „Pięknie — ładnie ale o pływaniu może być mowa dopiero przecież w jakimś 15 — 17 roku życia. Przecież dziecka 3 — 4-letniego nie będziemy uczyli pływać! Zamiast tego, żeby mieć pożytek z kąpieli, będziemy mieli skutek wręcz odmienny. Dzieciak zmizernieje, schudnie i straci na wadze“.

Racja, i to może się zdarzyć, jeżeli będziemy szli bez żadnych zastrzeżeń na moczenie naszych dzieci zbyt długo w wodzie.

**O jednem pamiętać powinniśmy zawsze: jeśli dziecko zamiast zaczerwienienia skóry i uczucia ciepła, reaguje na wodę zsinieniem i gęsią skórką, nie należy go kąpać!** Ale jeśli tych objawów niema, to nie należy się niczego obawiać.

Weźmy za przykład chociażby pod względem zdrowia i siły daleko wyżej od naszych dzieci stojące, dzikusy np. z Haiti. Przecież tam każdy bąk 5 — 6-letni bawi się jazdą „na desce i fali“.

Zabawa polega na tem, że, korzystając z olbrzymich fal, przewalających się z pianą i szumem po oceanie, wypływa się po kilka kilometrów wraz ze specjalną deską, do zabawy przeznaczoną, w głąb morza, tam „wskakuje się“ na wierzch fali i stając na desce mknie się z szybkością zawrotną ku brzegom. Opisy tej zabawy znaleźć można u Londona.

Mknie sobie taki bąk 5 — 7-letni sam jeden na małej deszczółce, wśród odmętu, wznosząc nad bałwanami swe maleńkie ciałko. Wygląda jak bożek radości i zdrowia. I nic mu to nie szkodzi! Pływa i nie topi się, ani nie mizernieje. Naturalnie, że nie można tego przykładu przenosić żywcem do nas. Po pierwsze, nie mamy oceanu. Po drugie, trochę u nas zimniej! Po trzecie, nauczmy pływać dzieci 8 — 14-letnie, no i dorosłych, a potem mówmy o smykach 6 — 5-letnich.

Ale w każdym razie pozwólmy naszym dzieciom doznać rozkoszy wody, dajmy im bliżej się z nią poznać i nie przeszkadzajmy, co najważniejsze, w zabawach nad wodą.

Kupmy raczej dziecku stateczek, który ono puści na sadzawkę ogrodu Jordanowskiego!

Może tą drogą dojdziemy do takich rezultatów, że będziemy mieli nasze przyszłe pokolenia zdrowsze, a kroniki wypadków przestaną notować topielców.

Z hasłem „Nie bójmy się wody“ wyjeżdżamy na wakacje!

**Dr. Jerzy Michałowicz.**

SPIS ZABAW NAJPROSTSZYCH Z WODĄ:

1-o Budowanie tam na wodzie bieżącej i stojącej.

2-o Statki na sadzawkach i rzeczkach, trudniej morzu.

3-o. Fortece z piasku i przeszkody z wody.

4-o. Piłka na wodzie płytkiej.

5-o. Dla dzieci starszych: nauki pływania (ostrożnie).

7-o. Łódki — wiosłowanie (musi umieć pływać).

8-o. Żeglarstwo z rodzicami.

# Dzieci a lody

Latem u wszystkich zjawia się pragnienie spożywania chłodzących napojów i potraw. U dzieci, także pragnienie szczególnie silne. Przytem dzieci w tego rodzaju napojach i potrawach widzą nietylko środek chłodzący, lecz również i smakołyk i spożywają je chętnie niezależnie od temperatury powietrza.

Powstaje pytanie, czy wolno dziecku bezkarnie dawać chłodne napoje, a nawet lody, gdy tego pragnie, czy też należy traktować dzieci inną miarą niż dorosłych, i ustalić pewne normy, względnie zimne napoje i lody zupełnie z djetetyki dziecięcej wykreślić.

Najsłuszniej postąpi ten, kto będzie się trzymał złotego środka. Nie może być mowy o absolutnej szkodliwości zimnych pokarmów i niema właściwie żadnej granicy wie-

ku, podkreślającej kiedy takich pokarmów dziecku nie wolno jest dawać.

Doświadczenie nas uczy, że nawet noworodek w pewnych stanach chorobowych (wymioty krwawe, skurcze żołądka), otrzymując maleńkiemi dawkami dla celów leczniczych pokarm z lodu, znosi ten pokarm b. dobrze, bez jakichkolwiek złych skutków. Małe i większe dzieci otrzymują niekiedy dla złagodzenia cięższych stanów zapalnych w gardzieli, względnie po operacjach w gardzieli, celem zmniejszenia krwawienia lód w kawałkach lub lody bez ujemnych skutków, a ku wielkiej ich radości.

Jak widzimy więc, błona śluzowa jamy ustnej, przełyku i żołądka umie sobie poradzić z ciepłotą pokarmu, stojącą na poziomie znacznie niższym od ciepłoty ciała i nie dopuszcza do żadnych z tego powodu wstrząsów w ustroju.

To są spostrzeżenia zasadnicze, jednak bywają często odchylenia indywidualne, które należy każdorazowo u danego dziecka ustalić i stale z temi odchyleniami się liczyć. Naogół jednak niema zasady odmawiać dziecku w wieku przedszkolnym lodów, chociaż coprawda nie jest to potrawa konieczna.

Należy tylko mieć na względzie. aby dziecko nie jadło lodów, gdy jest b. spocone, by nie połykało kawałków lodów przed roztopieniem ich w ustach, by porcja nie była nadmiernie duża, by nie były one wchłaniane z wielką łapczywością. Chodzi bowiem o to, aby, dopuszczając do miernego ochładzania błony śluzowej, nie dopuścić jednak do zbyt energicznego oziębienia, a co zatem idzie do zachwiania prawidłowych czynności błony śluzowej.

Należy wszakże pamiętać o tem że w lodach niezawsze szkodliwe jest zimno. Produkty z których spreparowano lody, mają tu dużo do powiedzenia.

Lody ze źródeł niepewnych powinny bezwzględnie być dzieciom zabronione: rodzaj i gatunek produktów w nich niekiedy zawartych, sposób przyrządzania i warunki higjeniczne „wytwórni" mogą być dla dziecka bardziej szkodliwe, aniżeli stopień zamrożenia.

Omawiając kwestję lodów, chcę zwrócić przy tej sposobności uwagę na pewien przesąd, istniejący wśród matek odnośnie chłodnych napojów dla dzieci podczas chorób gorączkowych. — Matki zasadniczo unikają napojów chłodnych, chociaż dziecko jest wówczas najbardziej takiego płynu spragnione. W obawie „przeziębienia" podaje się najwyżej płyny z temperaturą pokojową.

Jest to niesłuszne. Dziecko gorączkujące ze spieczonemi wargami, wysuszoną, gorącą błoną śluzową jamy ustnej, wyczuwa znaczną poprawę smaku i poprawę samopoczucia, gdy mu się jamę ustną czemś chłodnem zwilży. Bynajmniej nie nastąpi stąd pogorszenie choroby zasadniczej. — Należy tylko czynić to ostrożnie, łyżeczkami, nigdy zaś nie pozwolić na „dorwanie się" gorączkującego dziecka do szklanki mocno zimnego płynu.

**Dr. J. Przedborski.**

# Psychogram dziecka do lat 5 (6)

Mamy w nauce psychologji pojęcie „profilu psychologicznego“ zawdzięczając je uczonemu Rossolimo[1]), który dokonując zapomocą prób (testów) pomiaru różnych funkcyj np. uwagi, pamięci i t. d. u danego osobnika, otrzymał szereg danych, które w odpowiedniej skali matematycznej przedstawił zapomocą wykreślonej linji krzywej, nazwanej przez niego „profilem psychologicznym“ badanej osoby. Ta linja krzywa była jakby obrazem psychologicznym osobnika, wykazywała cechy charakterystyczne jego umysłu, jego wartości dodatnie i ujemne, zależnie od gatunku przedsięwziętych prób.

Pełniejszy obraz psychiczny danej jednostki mieści w sobie pojęcie inne, t. zw. psychogram[2]). Psychogram osoby uzyskuje się również na zasadzie prób eksperymentalnych lub obserwacyj; przedstawia on sumę wszystkich cech fizjologicznych i psychicznych danego osobnika, wykrytych w toku badania, przyczem odróżnić trzeba t. zw. psychogram **genetyczny,** który będzie przedstawiał rozwój danej osoby i psychogram strukturalny, będący obrazem psychicznym osobnika tylko w pewnej chwili życia.

Powyższy wstęp wydaje mi się konieczny dla tych inteligentnych matek, które czują potrzebę naukowego autorytetu, gwarantującego solidność własnych poczynań. Przechodząc do istotnej treści artykułu, poruszyć w nim pragnę bardzo ciekawą i ważną dla matek kwestję dzienniczka psychologicznego — dziecka. Tak, jak materjałem do wyżej wspomnianych: profilu psych. i psychogramów są specjalne pomiary, próby, obserwacje osób, badanych poszczególnemi metodami różnych uczonych — tak najzwyklejszy dzienniczek psychologiczny, który powinna prowadzić każda inteligentna interesująca się swem dzieckiem matka, może stać się materjałem do uzyskania psychogramu dziecka w ogólnem tego słowa znaczeniu, — psychogramu, będącego jakby fotografją rozwoju dziecka, którą może się posługiwać sama matka w różnych celach. Praktyczne zastosowanie takiego psychogramu dziecięcego, możnaby sformułować w następujących ogólnych tezach:

1. Odczytywanie dobrego psychogramu może ułatwić każdej matce zrozumienie psychiki dziecka w wieku późniejszym, oczywiście pod warunkiem, że odnajdzie związek rozwojowy między „danem miejscem“ psychicznego przeżycia w czesnem dzieciństwie a chwilą obecną.

2. Dobrze skonstruowany psychogram może ułatwić śledzenie indywi-

[1]) Das Psychologische Profil J. Rossalimo 1911 (1926).
[2]) Baadle, Stern — 1918.

dualnego rozwoju poszczególnych cech charakteru, umysłowości, zainteresowań i t. d. dziecka w tym celu, aby kierować wychowaniem i rozwijaniem takich dyspozycyj psychicznych, które mogą odegrać zasadniczą rolę w przyszłem życiu dziecka.

3. Psychogram może naprowadzić na obserwacje takich popędów, w których mogą spoczywać zarodki przyszłych wad dziecka, umożliwiając nam tem samem kontrolę nad przetworzeniem wychowawczem wartości ujemnych na dodatnie.

4. Psychogram odtworzony z dzienniczka psych. zapisanego ręką kochającej i mądrej matki, stać się może dla niej samej źródłem rozkoszy macierzyńskich, oraz stanowić drogi skarbiec wspomnień wtedy, gdy nieubłagana konieczność życiowa oderwie dziecko od matki, dla spełnienia własnych zadań dojrzałego, samoistnego bytu.

Dodatkowo nadmieniam, że rzeczowy, dobrze prowadzony dzienniczek psych. dziecka może stanowić bogate źródło badań naukowych nad psychologją dziecka. Wiele uczonych musi poprzestać na doświadczeniach i obserwacjach nad własnemi dziećmi, ponieważ trudno poddać masowym badaniom dzieci tak małe. Te, powinna obserwować nieledwie od 1 dnia życia matka, a tego rodzaju obserwacje matek inteligentnych i wykształconych powinny być na usługi nauki, dla dobra ogółu.

Streszczam się — zostawiając pole użytkowania dzienniczka psych. dziecka w granicach indywidualnych potrzeb każdej matki.

Jak każda praca, prowadzenie dzienniczka wymaga spełnienia kilku kardynalnych warunków, które podaję w ogólnych zarysach; temi są:

1. Własny udział w obserwacjach nad dzieckiem i zapisywanie spostrzeżeń tylko osobistych, bez polegania na gołosłownych często faktach podanych przez nianie, bony i t. d. Obserwacje, które zapisuje matka muszą być przez nią samą stwierdzone dla utrzymania jednolitego charakteru dzienniczka. Jeżeli obserwuje ktoś inny z rodziny, niech pisze dzienniczek osobny. Mogłoby być ciekawe, porównanie dwu dzienniczków prowadzonych przez 2 różne osoby na temat tego samego dziecka.

2. Matka prowadząca dzienniczek musi wystrzegać się autosugestji, stanąć na stanowisku zupełnie objektywnem, nie zaślepionem macierzyńskiem uczuciem, obserwować z tym samym spokojem zjawisko dla niej sympatyczne i antypatyczne, tak, jak rzeczywiście się przedstawiają. Cenne jest tylko to, co obserwujemy — a nie to, co chcielibyśmy widzieć u drogiego malca. Jest to bardzo trudna rzecz dla osób, które nie zajmowały się nigdy, rzeczową poważną obserwacją, lecz kilka solidnych ćwiczeń każdą inteligentną matkę do tego doprowadzi.

3. Aby zapisane obserwacje miały rzeczywisty walor, z którego ma

zamiar później korzystać wychowująca dziecko matka, muszą być robione względnie zapisane „na świeżo“ t. zn najpóźniej tego samego dnia wieczorem, o ile obserwacja odbyła się rano. Najlepiej zapisywać zaraz po spostrzeżeniach. Obserwacje robione dnia jednego a zapisywane drugiego nie są pewne, ponieważ: a) może nas zawieść pamięć, b) przez rozmyślania na temat przedtem niezapisanej obserwacji możemy zniekształcić jej pierwotny charakter i przez to nadać jej inne znaczenie, c) z chwilą gdy opadnie nastrój wywołany wzmożoną energją psychiczną samej czynności obserwacji, mogą pozostać w naszej świadomości tylko szczegóły bardziej interesujące, lub łatwiejsze do spamiętania, a wskutek dłuższej przerwy między spostrzeżeniem faktu, a jego utrwaleniem na papierze otrzymujemy obraz niepełny, lub zbyt ogólny. Refleksja na temat zaobserwowanych zjawisk może być ciekawa — lecz nie należy do dzienniczka jako takiego, na ten temat wypowiadać się trzeba oddzielnie.

4. Aby dzienniczek był przejrzysty, nie należy „bawić się w literaturę“; przy zapisywaniu obserwacyj, zdarzeń i powiedzeń dziecka trzeba używać języka prostego, niewymuszonego i nieprzeladowanego „wyrazami uczucia“; byłoby nam bardzo trudno tworzyć psychogram dziecka z zapisków obfitujących w upiększające zwroty, górnolotne powiedzenia i t. p.

5. Treść obserwacyj, ich jakość powinna być istotna t. zn. znajdować się wyłącznie na płaszczyźnie psychicznej dziecka. Obserwować mamy wszystko to, co wychodzi od dziecka, więc jego pierwsze odruchy, świadome i nieświadome gesty, pierwszę nieudolne dźwięki mowy, potem wyrazy, powiedzenia, zabawy, objawy uczuć, zainteresowania ogólne i szczegółowe, reakcje na zjawiska w otoczeniu nowem, reakcje na osoby, zwierzęta, zabawki i t. d. Zakres zjawisk obserwowanych będzie tem większy, im dziecko starsze. Każda matka dowolnie może ograniczyć lub rozszerzyć pole swych obserwacyj. Znam matkę, którą specjalnie interesuje zagadnienie zabawy u córeczki, prowadzi ona „dzienniczek zabaw“. Inna moja znajoma interesuje się rozwojem mowy, i prowadzi obserwacje wyłącznie na ten temat. Wiele matek zapisuje w dzienniczku wszystkie objawy pierwsze t. zn. tylko te, w których dziecko poraz pierwszy objawiło jakąkolwiek cechę charakteru, uczucia, lub też cechy fizjologiczne. Inne znów zapisują wszystko, co się da. Jak widzimy zależy to od upodobań i osobistego ustosunkowania się dzienniczka przez każdą matkę. O ile jednak chcemy tworzyć psychogram dziecka t. zn. obraz składający się z sumy cech (fizjologicznych) psychicznych, trzeba w polu naszych obserwacyj uwzględnić te wszystkie zjawiska psychiczne (fizjologiczne), które stanowią nieodzowne szczegóły w całości psychologicznej sylwetki dziecka. Przystępuję z kolei do omówienia: 1) treści i techniki

pisania dzienniczka; 2) tworzenia psychogramu na zasadzie materjału otrzymanego z obserwacyj.

Omawiając wyżej podane punkty, nie mam zamiaru sprowadzać je do poziomu i znaczenia naukowych eksperymentów w całem tego słowa znaczeniu, lecz postaram się je uwzględnić przedewszystkiem jako użyteczne i dostępne środki poznania dziecka, któremi mogłaby się posługiwać każda inteligentna matka, bez specjalnego psychologicznego przygotowania teoretycznego. Jest to możliwe odnośne do dzieci do lat 5 — 6; im dziecko starsze, tem psychika jego więcej złożona, tem trudniej rozwiązywać psychologiczne zagadnienia bez uciekania się do pomocy nauki psychologji i pedologji.

**Janina Dylińska.**

(d. c. n.)



# O należyty rozwój pojęć prawnych u dzieci

## (NA PODSTAWIE „TEORJI PRAWA" PROF. DR. PETRAŻYCKIEGO)

Psychika prawna dziecięca zasługuje na równie poważne traktowanie i studja jak psychika osób dorosłych. Największą ilość obserwacyj pod tym względem poczynić można w pokoju dziecinnym. Gdy ktoś np. usiłuje odebrać i przywłaszczyć sobie jakąś rzecz lub zabawkę, albo skorzystać z niej bez pytania — ma doskonałą okazję do zaobserwowania w dziecku poczucia własności i reagowania na jej naruszenia. Tu również wylęga się i działa prawo kontraktów i zobowiązań; zawiera się i wykonywa rozmaite umowy co do wymiany i darowizny, czasowego używania rzeczy, depozytu, spółki i t. p. Dzieci dobrze wychowane i posiadające czujne sumienie, znają i wykonują gorliwie obowiązki, płynące z naruszenia cudzego prawa np. w razie rozmyślnego lub nawet przypadkowego uszkodzenia cudzej zabawki, dobrowolnie ulegają żądaniom pokrzywdzonego i szkodę naprawiają np. dając wzamian popsutej inną, własną zabawkę.

W stosunkach pomiędzy dziećmi różnego wieku, panują rozmaite prawa starszeństwa, przywileju, czasem władzy, rozkazu lub komandorowania; niekiedy wytwarza się tu psychologja opiekuńcza, wyposażona w odpowiednie prawa i obowiązki zarówno w stosunku do objektu opieki jak i do przedstawicieli dozoru opiekuńczego, matki lub ojca. Do praw dzieci starszych wobec młodszego rodzeństwa należą prawa dyscyplinarne i karne. W stosunkach pomiędzy rówieśnikami i przyjaciółmi panują prawa równości i obowiązku wystąpień solidarnych wobec osób obcych albo starszych. Wielka

zwłaszcza wagę posiada obowiązek nie denuncjowania — wykroczenie przeciwko niemu stanowi najcięższe przestępstwo karne: pociąga za sobą na rzecz pokrzywdzonych niekiedy do okrucieństwa zbliżające się prawo zemsty, albo przynajmniej wyłączenie winowajcy z obcowania koleżeńskiego i wyrażenie mu pogardy. Poza tem treść norm prawnych, jakie kierują sprawowaniem dzieci, jest bardzo zmienna i różna w zależności od porządków panujących w domu, wskazówek i rozporządzeń rodziców i t. p. Jako czynniki normatywne występują tu przedewszystkiem rozkazy dorosłych, posiadające dla dzieci takąż moc prawa, jaką mają w dziedzinie życia państwowego uchwały organów władzy prawodawczej. Dzieci młodsze na każdym kroku przypisują sobie różne prawa w stosunku do innych dzieci, służby i t. d., odwołując się do tego, że „tak kazał tatuś", „tak powiedziała mamusia", „na to pozwoliła niania", a na to ciocia i t. d. Dalej normują prawa dzieci i ich pretensje, porządki, ustalone w domu (prawo zwyczajne"), poprzednia praktyka sądowa, złożona z decyzji dorosłych w minionych zatargach dzieci ze sobą lub ze służbą, wreszcie oddanie kwestji do rozstrzygnięcia autorytetom domowym (sąd).

Jeżeli stosunek do dziecka w domu układa się w ten sposób, że mu w stosunku do innych, w szczególności do służby, wszystko jest dozwolone, a wszelkie żądania jego muszą być wykonywane — to w skutku otrzymuje się anormalność psychiki prawnej, którą można scharakteryzować, jako przerost czynnej psychiki prawnej, zanik poczucia obowiązku polegający na tem, że dziecko nabywa skłonności do przypisywania sobie innych niezliczonych nadmiernych i bezsensownych praw, pretensyj i przywilejów. Jeżeli, przeciwnie, dziecko pod tym względem jest upośledzone, jeżeli nie przyznają mu żadnych, najskromniejszych bodaj praw — powstaje w niem przeciwna anormalność psychiczna: niedorozwój czynnej (podmiotowej) psychiki prawnej. Taki lub inny stan psychiki prawnej osobnika, wywiera zasadniczy wpływ nietylko na jego postępowanie, ale odbija się również na rozwoju innych stron i cech jego charakteru. Przeto dla osiągnięcia normalnego i społecznie pożytecznego kierunku życia i postępowania dziecka w przyszłości, oraz w celu wyrobienia w niem zdrowego i dzielnego charakteru — jest niezbędne odpowiednie wychowanie prawne w dzieciństwie, w rodzinie i w szkole.

Rodzice i wychowawcy powinni zwracać baczną uwagę na rozwój w dzieciach silnej i żywotnej psychologji prawnej; przytem jednakowo wielkie znaczenie ma rozwijanie w nich, żeby tak rzec, obydwu stron prawa: 1) biernej, czyli bezwzględnego poszanowania praw cudzych, ale też i 2) czynnej, czyli przestrzegania przez dziecko własnych praw. Rozwój należyty uświadomienia i poważania praw cudzych daje oparcie i podstawę należytemu stosunkowi dziecka do bliźnich; uświadomienie praw własnych darzy wychowańca poczu-

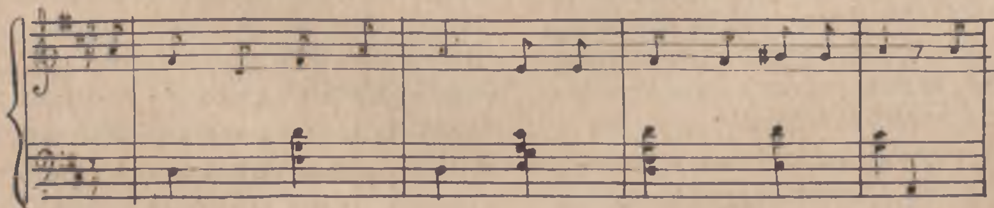
ciem godności i związanemi z tem rysami charakteru (otwartość, niezłomność). Wychowanie zaś „bez prawa“ ma jako skutek, brak trwałego gruntu etycznego i gwarancji przeciw pokusom, w życiu napotykanem; co się zaś tyczy stosunku do godności ludzkiej — własnej lub cudzej — to owocem takiego wychowania jest płaszczenie się przed silniejszym i łącznie z tem, nieuznawanie indywidualności w słabszym, despotyzm i swawola. Kształcenie należyte czynnej świadomości prawnej (t. j. świadomości własnych praw) udziela dziecku niezbędnej w życiu pewności i wytrwania, energji i przedsiębiorczości. Jeżeli zaś dziecko jest wychowywane w atmosferze bezprawia lub swawoli, jak najbardziej mu nawet sprzyjających, jeżeli się dlań nie wyodrębnia pewnego zakresu praw, choćby nawet o charakterze skromnym, dziecinnym, lecz w których nieodzowność może ufać, to dziecko nie nauczy się nigdy konstruowania i wykonywania z należytą pewnością planów życiowych. W dziedzinie gospodarczej więc będzie mu brakowało niezbędnej pewności siebie, odwagi i przedsiębiorczości — przeciwnie: pokieruje niem zniechęcenie, działalność na chybił — trafił, oczekiwanie szczęśliwego trafu, zbiegu okoliczności — pomocy postronnej, łaski, jałmużny i t. p.

L. R.

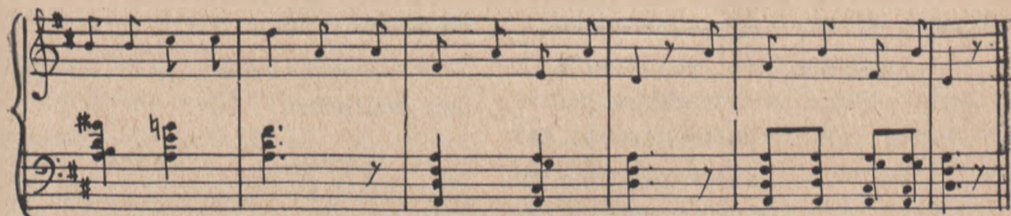
# Z E G A R Y

Melodja wzięta wraz z tekstem z podręcznika Walerji Puffke „Zabawy, gimnastyka i pogadanki w szkółce freblowskiej“. Poznań, 1911. Nakładem Dziennika Poznańskiego.

4. Ze - gar - ki kie - szon - ko - we Nie dzwo - nią deń deń deń, Lecz
3. I ścien - ne też ze - ga - ry Wska - zu - ją lu - dziom czas. Go -
2. Na wie - ży na ko - ściele Naj - wię - kszy ze - gar tam, Gdy
1. Ze - ga - ry, mo - je dzie - ci, Nie spo - czną ni - gdy, Ni



4. sze - pcą cichu - teń - ko. Do pra - cy się nie leń. Tik tak tik tak tik tak.
3. dzi - ny wol - no bi - jąc. Na - po - mi - na - ją nas Tik tak tik tak tik tak.
2. czas iść na mo - dli - twę. On gło - śno dzwoni nam. Bim bom bim bom.
1. la - tem a - ni zi - mą Ni w no - cy a - ni w dnie. Tik tak tik tak tik tak



Piosenka ta odpowiednią jest dla dzieci muzycznie wyrobionych w pewnym stopniu — 7-o, 8-letnich i starszych nawet, gdyż jej niezmiernie miły tekst ogromnie pociąga i dziatwę w wieku szkolnym. Można ją doskonale wyzyskać i jako pogadankę, i jako zabawę. W pogadance nie będę mówiła oczywiście, bo to zrozumiałe jest samo przez się, natomiast opowiem, w jaki sposób przeprowadziłabym tę piosenkę z dziećmi. Gdy zespół dzieci już dobrze umie melodję i słowa, proszę podzielił je na trzy grupy, odpowiadające zegarom: na wieży, ściennym i kieszonkowym. Właściwie nie trzeba dzielić dzieci według swego upodobania, niech każde dziecko samo powie, do jakich zegarów chce należeć; niech też same wybiorą sobie zegarmistrza. Rozpoczyna śpiew zegarmistrz, przy końcu pierwszej zwrotki wszystkie grupy odzywają się: tik tak, wykonywując przytem rękami miarowe ruchy, naśladujące poruszanie się wahadła. Potem kolejno śpiewają grupy, a w zakończeniu każdej zwrotki odzywają się wszystkie zegary. A jaką śliczną inscenizację możnaby tu zrobić! i jak doskonale całość może być zużytkowana dla wyrobienia w dzieciach poczucia wykonania muzycznego. O tem zresztą mowa będzie później.

Melodję nieco ułatwiłam, redukując dwa dźwięki na jedną zgłoskę do jednego, i dodałam akompaniament fortepianowy. Porobiłam także pewne niewielkie zmiany w tekście, głównie dla uzyskania prawidłowej deklamacji, mocno wadliwej miejscami, oraz dla osiągnięcia lepszego wyrazu treści. **Ryta Gnus.**



# Kuchnia niemowlęcia

**Mleko białkowo-śmietankowe.**

Wziąć: 100 gr. ½ szklanki mleka,
100 gr. „ „ wody,
20 gr. 4 łyżeczki od herbaty śmietanki o 10% zawartości tłuszczu.
2 — 10 gr. ½ łyżeczki od herbaty Maltonu.
3 gr. ½ łyżeczki od herbaty Laktonu.

1. Wlać mleko do garnuszka, dolać do niego śmietankę oraz połowę ¼ szklanki, potrzebnej ilości wody.

2. Do drugiej połowy wody, która koniecznie musi być zimna, wsypać lakton i doskonale rozbić.

3. Otrzymaną mieszaninę bez grudek wlać do garnuszka z mlekiem i śmietanką i postawić na wolnym ogniu.

4. Mieszając ciągle gotować 3—4 minuty.

5. Gotującą się mieszaninę osłodzić maltonem.

6. Ostudzić w zimnej wodzie, przetrzymywać w chłodzie aż do spożycia przez dziecko.

**Uwagi:** 10% śmietankę otrzymuje się w gospodarstwie domowem w następujący sposób: szklankę mleka wlać na płaski talerz, postawić w zimnem miejscu na dwie godziny. Po upływie tego czasu zebrać warstwę śmietanki.

**2. Powyższa mieszanka jest często przeznaczona przez lekarzy dla dzieci chorych na biegunkę. Stosować ją można tylko na zlecenie lekarza.**

**Lucyna.**



# Odpowiedzi na listy rodziców

1. **Pani Janinie Dąbrowskiej.** Odpowiedź wysłaliśmy listem.

2. **Pani Janinie Stasiakowej.** Odpowiedź wysłaliśmy listem.

3. **Pani Janinie Jakóbowskiej.** Paznogcie należy obcinać już od pierwszych dni życia. Obcinać je jest najlepiej wówczas, gdy dziecko śpi.

4. **Pani Marji Borysławskiej.** Na wszystkie swe pytania znajdzie Pani

odpowiedź w ostatnich trzech numerach „Młodej Matki".

5. **Pani M. D. z Gniezna.** Pięciomiesięczny synek Pani może, a nawet powinien dostawać już surowe soki z jarzyn względnie owoców. Najbardziej się nadaje sok ze świeżej marchwi i pomidorów. Soki z truskawek, malin, poziomek należy postawić na dalszem miejscu. Przytem z tych ostatnich można korzystać tylko w tym wypadku, gdy się ma absolutną pewność co do ich czystości. Z tych względów nie można ich kupować od przekupniów.

6. **Pani Małgorzacie Dybichowej.** Pocenie się 4-miesięcznego dziecka Pani wskazuje na jego przegrzewanie. Sądzimy, że w dni upalne wystarczy tylko lekka koszulka, kaftanik jest zbędny. Powijać je można tylko w jedną cienką pieluszkę, grubsza zaś służy tylko jako podkład. Spód becika stanowi materacyk z włosia lub trawy morskiej, przykrywać zaś dziecko można cienkiem flanelowem pledzikiem, wpuszczonym zresztą do


**Od 30 lat**

*znany, cieszący się nieprzerwanem powodzeniem*

**Jecorol**

N. Reg. M. Z. P. 214




*Magistra*

**A. Bukowskiego**

*stosowany dla dzieci osłabionych, niedokrwistych i przy osłabieniu ogólnem.*

poszwy, lub nawet prześcieradełkiem. Wszystkie tradycyjne poduszki z pierza powinny być usunięte.

7 **Pani Budzyńskiej.** 10-miesięczny synek Pani powinien jadać obecnie 5 razy na dobę w odstępach 3½ godzinnych.

4 razy mleko czyste w ilości 180 gr. na porcję z dodatkiem 1½ — 2 łyżeczek od herbaty cukru oraz kaszki mannej, krakowskiej, tapioki lub sucharków. Jako 5-te jedzenie w porze południowej kaszka manna na smaku z jarzyn lub lekkim rosole, a jako drugie danie jarzyny w ilości 6 łyżeczek od herbaty.

Z jarzyn, synek Pani, może dostawać marchew, kalarepę, kalafior, buraki i szpinak. Jarzyny muszą być dobrze ugotowane przetarte i zaprawione maslem i cukrem do smaku.

Oprócz powyższego pożywienia mały musi dostawać surowe soki lub owoce. W chwili obecnej najlepszy jest sok z młodej marchwi, pomidorów, malin. Z owoców mały może dostawać jabłka, dobre gruszki, renklody. Co do plażowania na słońcu synka Pani, radzimy Pani przeczytać artykuł Dr. Wiszniewskiego drukowany w Nr. 8 M. M. z roku 1928.

Nadmieniamy jednak, że dziecko w tym wieku może na słońcu przebywać od 15 do 20 minut na dobę.

Na powietrzu mały musi przebywać możliwie jak najdłużej.

Brak apetytu u dziecka może być spowodowany nadmiernym przegrzewaniem.

8. **Pani Zofji Dyduszyńskiej.** Odpowiedź wysłaliśmy pocztą.

9. **Panu Michałowi Stettnerowi.** Odpowiedź wysłaliśmy pocztą.

HEMATOGEN-LEK
LECZY: BLEDNICĘ
MAŁOKRWISTOŚĆ, SKROFUŁY,
NERWY, BRAK APETYTU
NIE PSUJE ZĘBÓW
DLA DOROSŁYCH, DZIECI i STARCÓW

**Redakcja i Administracja: Górnośląska 20, tel. 401-24.**
**Konto P. K. O. 14555.**

**Cena prenumeraty „Młodej Matki": w Warszawie i na prowincji rocznie 14 zł. — półrocznie 7 zł. 40 gr. — kwartalnie zł. 3 gr. 70.**

**Cena ogłoszeń: wewnętrzne strony okładki: 1 strona 150 zł., ½ strony 75 zł., ¼ strony 40 zł. ostatnia strona i za tekstem o 50% drożej. Miejsca zastrzeżone o 25% drożej od cen powyższych.**

Wydawca **E. Grocholska.** **Redaktorzy:** Dr. R. Barański i W. Pełczyńska

**Drukarnia „Kobiety Współczesnej" Marszałkowska 148.**

# „KOBIETA WSPÓŁCZESNA"

**ilustrowany tygodnik społeczno-literacki**

## Prenumerata na rok 1929

ŁĄCZNIE Z DODATKIEM TYGOD.
„MÓJ DOM" I TABLICAMI ROBÓT.

**W KRAJU: Miesięcznie Zł. 5; Kwartalnie Zł. 14; Półrocznie Zł. 26.**

**ZAGRANICĄ: w Czechosłowacji i Węgrzech — jak w obrocie wewnętrznym; w innych krajach: miesięcznie Zł 6.50; kwartalnie Zł. 18; półrocznie Zł. 33.**

DLA NAUCZYCIELSTWA SZKÓŁ POWSZECHNYCH
PRENUMERATA ULGOWA ZŁ. 3.90 MIESIĘCZNIE

**UWAGA: Prenumerata winna być regulowana zgóry.**

**Cena numeru pojedyńczego Zł. 1.50**

Dla stałych prenumeratorek tygodnika „Kobieta Współczesna" prenumerata ULGOWA dwutygodnika „S T A R T" poświęconego sprawom wychowania fizycznego sportom kobiet, wynosić będzie miesięcznie tylko gr. 60 (zwykła prenumerata „S T A R T U" wynosi miesięcznie złotych 1).

**Adres Redakcji i Administracji**

**Warszawa, Górnośląska 20**

Telef 401-24 Konto P K O. 14560.

**Bezpłatne numery okazowe wysyłamy na żądanie.**

AGNETA BERTRAM

# GIMNASTYKA DOMOWA

Z ORYGINAŁU DUŃSKIEGO SPOLSZCZYŁ

D. ROSENBERG

Książka zawiera dokładny opis dwuch serji ćwiczeń znakomitej duńskiej reformatorki gimnastyki kobiecej oraz 2 wielkie tablice ilustracyjne i odpowiednie do ćwiczeń nuty

Do nabycia w Warszawie we wszystkich księgarniach oraz w redakcji „STARTU", Warszawa, Górnośląka 20.

**Cena zł. 7 —; z przesyłką pocztową zł. 7.75**

Drukarnia Kobiety Współczesnej, Marszałkowska 148.

ZDROWIE DZIECKU — RADOŚĆ MATCE

zapewniają PUDER i MYDŁO **BEBE SZOFMANA**

**24** **ARKUSZE WZORÓW ROBÓT** załączonych do tyg. „KOBIETA WSPÓŁCZESNA" w roku 1927. **CENA ZŁ. 4**

Wysyłamy po otrzymaniu pieniędzy.

Warszawa — Górnośląska 20. Konto P. K O. 14.560.




**REFORMACKIE** pigułki z marką „ZAKONNIK" Znane od 1602 R.

regulują żołądek, chronią od reumatyzmu, cierpień wątroby, nadmiernej otyłości, artretyzmu, uderzeń krwi do głowy, uśmierzają hemoroidy, czyszczą krew i przy skłonnościach do obstrukcji są łagodnym środkiem przeczyszczającym.

Użycie 2 pig. na noc.

CENA PUD. ZŁ. 1.35 WYROBU APTEKI

**KARCZEWSKI-TUSZYŃSKI, Warszawa, ul. Trębacka 4**

Żądać w aptekach i składach z „ZAKONNIKIEM".

B R O S Z U R A

Prof. D-ra Michałowicza

p t.

**POWIETRZE, SŁOŃCE i WODA W ŻYCIU DZIECKA**

Do nabycia w Warszawie we wszystkich księgarniach oraz w Administracji dwutygodnika „MŁODA MATKA"

Warszawa, Górnośląska 20.

**Cena egz. zł. 1 50; z przesyłką poczt zł. 1,65**

UWAGA: Na prowincję wysyłamy tylko po otrzymaniu gotówki na konto w P.K.O 14555 lub za zaliczeniem pocztowem.

**BISZKOPTY E. WEDEL KAKAO OWSIANE**

**na zdrowsze dla dzieci**




# HEMOGEN

MAGISTRA KLAWE




Najracjonalniejszy przetwór zelaza dla słabo rozwiniętych, niedokrwistych, osłabionych, nerwowych i ozdrowieńców

Wzmacnia układ nerwowy, zwiększa apetyt i przywraca siły

Broszurę o znaczeniu żelaza w lecznictwie oraz próby na żądanie.

TOWARZYSTWO PRZEMYSŁU CHEMICZNO-FARMACEUTYCZNEGO d. MAGISTER **KLAWE**, S.A., WARSZAWA.


Drukarnia Kobiety Współczesnej, Marszałkowska 148.

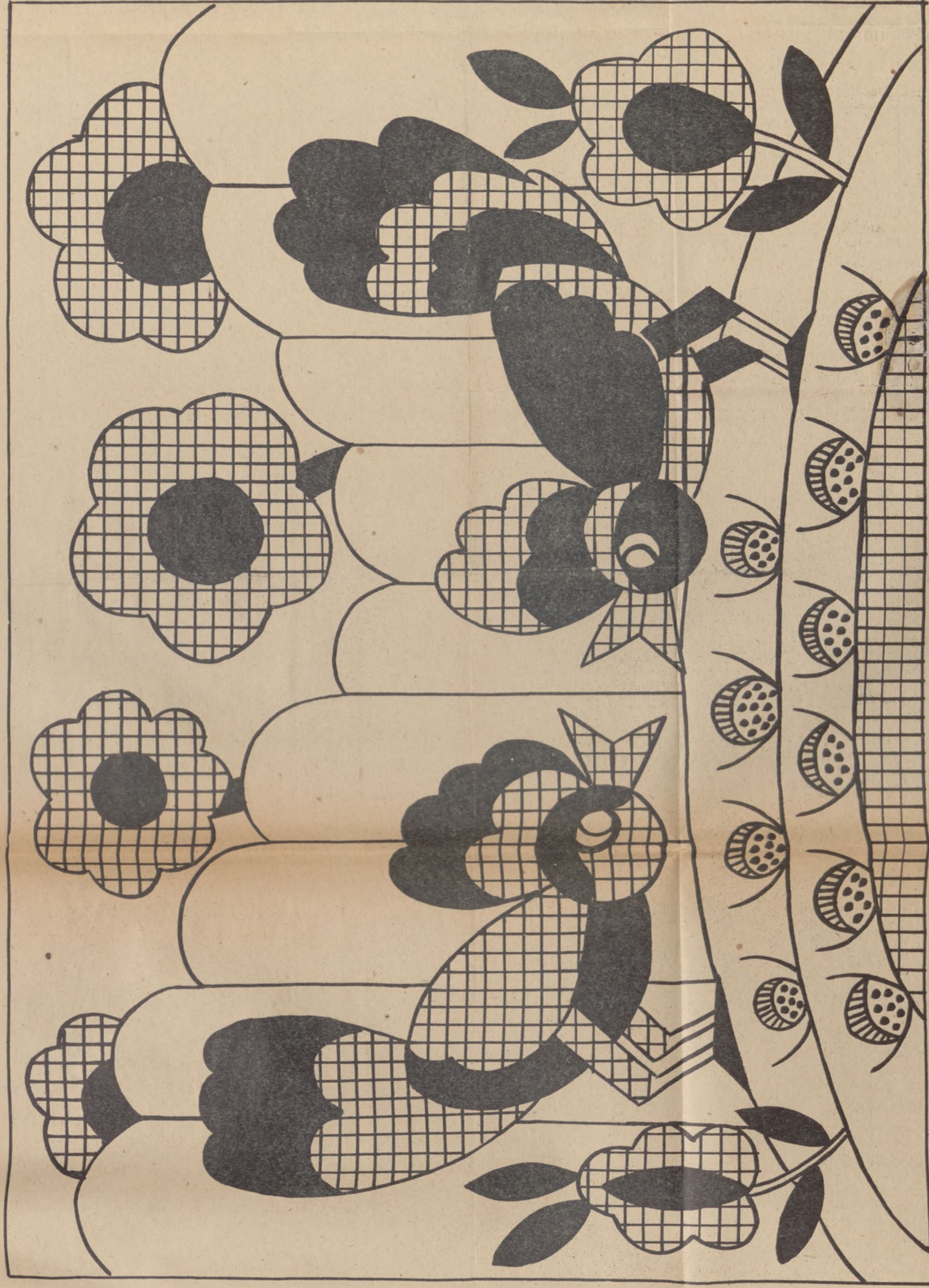
MAKATKA-DO-POKOJU DZIECINNEGO.

APLIKACJA i HAFT.

NA SZARYM-PŁÓTNIE.

HAFT.
- WĘZEŁKI BRONZOWE.
- DZIERGANIE ŻÓŁTE.
- SZNURECZEK ZIELONY. 1.
- BRONZOWY. 2.

APLIKACJA.
SUKNEM.
- KOLOR BRONZOWY.
- KOLOR ŻÓŁTY.



Stanisław Kaczkowski.

*Staniczek na chłopczyku na 3—4 lat*

*Środek przodu*

Położyć bibułkę na tablicy, formę przerysować i wyciąć.

Staniczek do majteczek kroi się z prostego kawałka materjału szerok. 35 cm., dług. 32 cm., na lato najlepiej z batystu. Na środku przodu i na boczku pod pachą można zaszyć maleńkie zaszeweczki — wtedy staniczek lepiej leży. U dołu obrębek szer. 2 cm. jako podkładzik pod guziczki.

*Obrąbek*

*Z prawej strony podkładzik pod guziczki. Lewą stronę pleców zagiąć po linji i podszyć.*